

<<安心坐月子小百科>>

图书基本信息

书名：<<安心坐月子小百科>>

13位ISBN编号：9787805438399

10位ISBN编号：7805438390

出版时间：2000-2

出版时间：四川辞书出版社

作者：张琳琳 编

页数：190

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<安心坐月子小百科>>

### 内容概要

医学上将产妇身体恢复的特殊时期叫做“产褥期”，民间俗称“坐月子”。《安心坐月子小百科》将有关“坐月子”的方法、注意事项等内容通俗的介绍出来。

## &lt;&lt;安心坐月子小百科&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 第一章“坐月子”期母体的变化 1.什么叫“坐月子” 2.子宫的复原 3.性器官的复原 4.乳汁的分泌 5.恶露的变化 6.月经的开始 7.体重的变化 8.体温的变化 9.呼吸和脉搏 10.发汗和寒颤 11.大小便 12.食欲的变化 13.精神状态 第二章“坐月子”期易出现的身体异常及解答 1.子宫复原不全及防治 2.子宫脱垂是怎么回事 3.“坐月子”期如何防治子宫脱垂 4.产后腹痛的起因是什么 5.怎样防治失血过多引起的产后腹痛 6.怎样防治瘀血停滞引起的产后腹痛 7.怎样防治产后盆腔静脉曲张 8.为什么产后流血不止 9.“产褥热”对产妇生命的威胁 10.怎样防治“产褥热” 11.怎样防治产后感冒及中暑发热 12.怎样防治产后血虚发热 13.怎样防治产后血瘀发热 14.怎样观察异常恶露 15.努力克服产后排尿障碍 16.避免膀胱炎、肾盂肾炎的诱发因素 17.产后应留意妊娠中毒症 18.会阴部伤口要紧吗 19.产后便秘怎么办 20.产后如何防治乳房疾病 21.产后出汗异常怎么办 22.怎样防治的后外阴发炎 第三章“月子”里的将养 1.何谓“月子”里的将养 2.“月子”里将养的重要性及方法 3.为什么说产后真元大损 4.为什么说“产后一盆水” 5.产后百节空虚是什么意思 6.为产妇创造良好的休息条件 7.“月子”中怎样卧床休息 8.“月子”中怎样劳逸结合 9.“月子”中过劳有何危害 10.产妇的精神保养 11.产后怎样适应寒温 12.产妇在夏季如何适应气温 13.产妇在冬季如何适应气温 14.产妇在春秋季节如何适应寒温 15.产后不能梳洗吗 16.“月子”中怎样沐浴 17.“月子”中怎样选用水洗头 18.“月子”中刷牙漱口的讲究 19.“月子”中梳头会患头风吗 第四章“月子”里的饮食调养 1.“月子”中应怎样调节饮食 2.产妇精血亏虚的食物选择 3.产妇阴虚火旺的食物选择 4.产后阳气虚弱的食物选择 5.乳汁不足宜吃哪些食物 6.产妇应多吃鲤鱼 7.“月子”中为什么要吃醪糟蛋 8.产后能不能吃青菜 9.产后服用药膳对身体的补益作用 10.保健类药膳 11.产后阳气虚弱宜选用哪些药膳 12.产后阴血少宜选用哪些药膳 13.服用药膳应注意哪些事项 第五章产后如何恢复体型健美 1.产后体型为何会发生变化 2.产后积极锻炼,恢复体型健美 3.做产褥体操时的注意事项 4.促使产后体型复原的体操 5.预防腰痛、强健腰肌的体操 第六章产后性生活与避孕 1.产后性生活从何时开始好 2.夫妻应共同努力恢复和谐性生活 3.再次妊娠需注意的问题 4.产后应坚决避孕 5.避孕方法的选择 第七章“月子”里母乳的喂哺 1.大力提倡母乳喂养 2.乳汁分泌的原理 3.怎样保养乳房使乳汁分泌正常 4.初乳一定要喂给婴儿 5.授乳的开始、次数、持续时间 6.喂奶的正确姿势和方法 7.用两侧乳房哺乳 8.发现母乳不足的方法 9.母乳不足的原因 10.增加母乳量的办法 11.母亲不宜喂奶的情况及回乳措施 12.哺乳母亲用药禁忌 13.母乳喂养应持续多长时间 14.什么是人工喂养 15.施行人工喂养的器具准备 16.调乳器具怎样消毒 17.调乳的方法 18.牛奶的喂法 19.调乳、喂奶时的注意事项 20.怎样给婴儿添加辅食 第八章“月子”里新生儿的健康与护理 1.什么叫新生儿期 2.什么叫足月新生儿 3.什么叫早产儿 4.新生儿的房间 5.新生儿的保暖 6.新生儿的床和睡具 7.怎样为新生儿准备衣服 8.怎样换尿布 9.怎样给新生儿洗澡 10.日光浴帮助孩子健康成长 11.户外空气浴可减少疾病 12.孩子的睡眠充足有益身心健康 13.怎样护理新生儿脐部 14.怎样观察新生儿健康状况 15.婴儿健康检查和预防接种 第九章新生儿特殊生理及常见异常的防治 1.新生的先锋头 2.新生儿假死 3.颅内出血 4.新生儿重症黄疸 5.新生儿鹅口疮 6.新生儿黑粪症 7.新生儿乙型肝炎 8.新生儿硬肿症 9.新生儿肺炎 10.先天性肌性斜颈 11.瘀热、饥饿热 12.先天性髋关节脱臼 13.新生儿肚脐的疾病 14.新生儿“马牙”和“螳螂嘴” 15.新生儿乳房增大是怎么回事 16.新生儿月经的异常现象 17.新生儿吐奶 第十章“月子”里的日程表 1.产后第一周(住院期间) 2.产后第二周(出院后一周) 3.产后第三周(出院后二周) 4.产后四周以后 附:“月子”里的日程安排简表

<<安心坐月子小百科>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>